

تقنية وجه البوكر – بوكر فايس

Poker Face

بقلم: لمى إ. فياض

4 نيسان 2021، لبنان

www.lamafayyad.wordpress.com





أتقِن وجه البوكر

إن وجه البوكر هو الوجه المخادع، وهو الوجه الذي لا يُظهر أي علامات خداع أمام الغير ويسمى بالانكليزية Poker face. ويعني أن القدرة على التحكم بالانفعالات هي سيد الموقف دائمًا، ويوحي بمدى قدرة الشخص على التحكم بثبات ملامح وجهه. وبالتالي فإن وجه لاعب البوكر الماهر (أو وجه البوكر) يكون خالياً من التعبيرات على الوجه والانطباعات، وهو وجه لا يمكن للآخرين قراءته فلا يرتسم عليه اي تعبير من حزن او دهشة او انفعال ما.

إن ارتداء وجه البوكر هذا يعني أنك لا تعبر عن المشاعر السلبية أو الإيجابية التي تعتريك، وتتفاعل مع الآخرين بطريقة هادئة، وتحافظ على وضعية مريحة. مما يجعل من الصعب للغاية على خصمك أو المحيطين بك قراءتك أو فكّ شيفرتك.

وجه البوكر مهم جداً لأنه يسمح لك بإخفاء عواطفك ومنع الآخرين من قراءة استراتيجيتك. الهدف الأساسي هو عدم السماح للغة جسدك وتعبيرات وجهك وعواطفك بخيانتك. سواء كان ذلك في السياسة أو الرياضة أو قيادة



الشركات أو أي منصب آخر في السلطة، فإن إظهار المشاعر غالبًا ما يُنظر إليه على أنه علامة ضعف.

وجه البوكر الجيد هو أداة رائعة للتعامل مع الأشخاص الصعبين والمتنمرين. يريد المتنمرون بطريقتهم الخاصة لأي سبب كان (العناد، الاعتقاد بأنهم على حق، قصر النظر، غريب الأطوار، إلخ) تخويفك لكي تمنحهم ما يريدون كالمزيد من الصلاحيات، الحكم لصالحهم، المزيد من الأموال، إلخ..

تساعد مهارة وجه البوكر على منع اختلال توازن القوة الذي يحدث عادةً عندما يُنظر إليك على أنك "هدف سهل" من قِبل المتنمر. كونك هدفاً سهلاً يعني أنه لا يمكنك أن تقول لا أو ترفض أي طلب حتى لو أزعجك ذلك أو ضايقك تلبيَته، أو تريد دائمًا أن تجعل الجميع سعداء، أو تكون غير حاسماً، أو تخاف من المواجهة الشخصية.

لا يعرف العديد من الأشخاص الذين يعتبرون أهدافًا سهلة كيفية الرد على التنمر ويقومون بإظهار إحراجهم أو يأسهم أو عدم ارتياحهم في سلوكياتهم وتعبيرات وجههم. هذه هي الإشارات التي يبحث عنها المتنمرون ليعرفوا أنهم سيفوزون، وبعد ذلك سيضعون المزيد من الضغط عليك.

وجه البوكر هو إحدى حيلك لمساعدتك في الدفاع ضد المتنمرين أو الأشخاص الصعبين في محيطك.



يمكن الوصول إلى إتقان وجه البوكر عبر التمرين المستمر على المرآة والتطبيق اليومي في ظروف الحياة اليومية. مثلاً اذا دخلت مقهى وطلبت قهوة، جرّب ان تطلبها بدون أي تعبير على الوجه ولا أي تبسّم أو انفعال، ابدأ بالاحداث الصغيرة والتي تأخذ القليل من الوقت، ثم شيئاً فشيئاً تدرّج وتطوّر بالموضوع. مع الاشارة إلى أن وجه البوكر المثالي يختلف من شخص لآخر.

واحذر في أي ظروف وضمن أي مجموعات، تطبّق وجه البوكر، وذلك حسب المجموعة التي ستتواجد معها أو تريد التسلل إليها، ان كنت تتواجد مع مجموعة تحب العفوية فاعتماد وجه البوكر سيجعلهم ينفرون منك لأنهم يريدون شخصاً عفوياً مثلهم والاجدى أن تتماهى مع صفة العفوية حينها. اما في حالات اخرى فيمكن اعتماد وجه البوكر.

كذلك يمكن أن يكون مظهر وجه البوكر أحد الأصول الضخمة في عالم الأعمال، خاصةً إذا كنت تشارك بانتظام في مفاوضات أو مبيعات، ولكن هذا ليس أمراً رائعًا إذا كنت تحاول قيادة مؤسسة. إذ قد يعتقد الناس أنك غير مهتم أو غير متحمّس. يحتاج القادة إلى أن يظهروا متحمسين وملهمين. الشخص الذي لا يُظهر علنًا مشاعره أو حماسته حول الأفكار أو غير قادر على التعاطف علنًا مع جمهوره، سيجد صعوبة في الظهور بمظهر أصيل.



من الصعب أن تجعل الناس يتابعونك ويتبعونك إذا لم تكن مهتمًا بقضيتك ومتحمّساً لها.

اكتشف متى وكيف تستخدم وجه البوكر. الموقف المحايد مفيد في المفاوضات، وللمساعدة في الحفاظ على الشعور بالهدوء في المواقف العصيبة.

في بعض الحالات، يمكنك استخدام الوجه المُخادع، لتخدع من حولك، فتبدو حزيناً في حين أنك في داخلك مسرورٌ، وتُظهر أنك سعيدٌ ومرتاحٌ في حين أنك في داخلك تغلي من القلق والتوتر أو الانزعاج. ابحث عن طرق لإدخال المشاعر في حياتك. اقض بعض الوقت في التدرب على الوجوه والتعبيرات المختلفة في المرآة. فهي تساعدك على فهم كيفية تفاعلك مع المواقف بشكل أفضل وكيف يمكنك ضبط ردود أفعالك بشكل جيد حتى تتمكن من لعب الأدوار المختلفة بشكل مُتقن.

وللحصول على وجه البوكر (وجه لاعب البوكر)، يجب أن تعرف ما يلي:
– يُساء فهم أحيانًا أن قوة وجه البوكر تنبع من الوجه نفسه. الهدف من وجه البوكر هو إظهار تعبير محايد حتى لا يعرف الآخرون ما إذا كنت



سعيدًا أم حزينًا أم غاضبًا أم خائفًا أم محبطًا. إن عدم اليقين هذا هو الذي يمنحك القوة، وليس الوجه. هذا تمييز مهم يجب القيام به لأن معظم وجوه البوكر تفشل عندما يحاول الناس الحفاظ على تعبير معين لها، مثل عبوس أو ابتسامة متكلفة. يجب أن يكون وجه البوكر محايدًا وغير قابلاً للقراءة، من هنا ستأتي قوتك.

–لا تحتاج إلى التفكير في الخطط. كلما كان الشخص أقل قلقاً بشأن تماهيه مع وجه البوكر، كلما كان وجهه أكثر برودة .

–يجب عليك التصرف كالمعتاد، فلا تبالغ.

– أفضل طريقة لإفساد وجه البوكر لديك هي التفكير في أن حيلتك تعمل أو أنك ذكي تمامًا معها. تؤدي هذه الأفكار إلى ابتسامات متعجرفة، وابتسامات مكبوتة بشكل سيئ، وتعبيرات واعية للذات. ركّز على ما حولك بدلاً من ذلك. بمجرد أن تبدأ في التفكير في وجهك، انتقل إلى التفكير فيما يحدث حولك.

– تمرين المرآة يساعدك، فتتعرّف على تعابير وجهك جيداً، فبعضنا قد يقوم بحركات ولا يدرك أنه فعل ذلك لأن الحركات لاإرادية، لذا حاول أن تدرس تعابير وانطباعات وجهك. وحاول أن تتدرب يومياً أمام المرآة على تقمّص



وجه البوكر. قد تقوم بتسجيل نفسك وحركات وجهك أمام شاشة كاميرا الفيديو، لتراجع ذلك لاحقاً وتدرس حركاتك وردات فعلك والثغرات فيها

– اعتمد الاتساق في جميع ردود فعلك، أي ببساطة أن تتعامل بنفس الطريقة بمعنى أن يكون رد فعلك دائماً واحد على كل الأمور، فلا يمكن قراءة وتحليل وتفسير ردود فعلك.

– سيطر على مشاعرك ولا تُظهرها أبداً.

– إجعل وجهك خالياً من التعابير وغير مكشوفاً. لذلك تحتاج إلى إرخاء معظم عضلات الوجه. أفضل طريقة للقيام بذلك هي أن تأخذ نفسًا عميقًا وتتأكد من استرخاء الوجه بالكامل. الوجه المريح هو وجه البوكر المثالي. يخلق التوتر نوعًا من التعبير في وجه الجميع، ومن المفترض أن يكون وجه البوكر محايدًا تمامًا وغير قابلاً للقراءة. قد يحول التوتر وجهك إلى عبوس أو كشر. قد يؤدي ذلك إلى حدوث خفقان في الوريد أو التسبب في احمرار الوجه أو جعل جبهتك تتجعد.

– من المهم الحفاظ على الاتصال المباشر بالعين. فبالمحافظة على التواصل البصري مع الآخرين، يمكنك كسب اليد العليا من خلال إظهار أنك واثق من نفسك، وأنه ليس لديك ما تخفيه لذا فهم لا يعرفون ما يمكن توقعه منك.



– يجب أن تحرص على تصفية ذهنك، إذا لم تقم بتصفية ذهنك، فلن تكون متحكمًا بشكل كامل في ردود أفعال وجهك، مما يعني أنه سيكون لديك القليل من القوة في التحكم في مشاعرك العامة.

– امتنع عن لمس أذنيك أو أنفك. إن أنفك وأذنيك هما أكثر العناصر وضوحًا في وجهك. تحت ضغط لا داعي له، يقوم معظم الناس إما بالتململ أو فرك أنوفهم أو لمس وفرك آذانهم. أي من هذه الحركات هي هدية واضحة لخصمك قد تكلفك الكثير. السبب في أنه في كل مرة تلمس فيها أنفك أو تفرك أذنك، سيلاحظ شخص ما تناسقك وتناسق حركاتك.

– التحديق كثيرًا هو أمرٌ سيء، إذ يمكن أن يتسبب ذلك أيضًا في توترك، وبالتالي تدمير وجهك المحايد. لعلاج هذا، عليك أن تتذكر أن ترمش من حين لآخر لتجنب التحديق كثيرًا. ومع ذلك، لا تفرط في الرمش لأنه يشير إلى أنك إما متوتر أو متحمس للغاية. المفتاح هو إيجاد توازن دقيق بين الترميش والتحديق. يمكن أن يكون كلاهما مفيدًا ولكن المبالغة في النظر بالترميش أو التحديق كثيرًا يمكن أن يضر أكثر مما ينفع. لذا كن حذراً.

– تجنب الحركات المفاجئة للشفتين أو الحاجبين. يمكن أن تخبر شفتيك أكثر مما تسمح به. يمكن أن يكون الوخز أو التجعيد أو التسطيح أو المص أو عض شفتيك علامة على أنك عصبي. لا تُظهر أسنانك. حافظ على



تماسك شفتيك، ولكن ليس بإحكام. يدعم الفم تعبيرات وجهك بالكامل، وإذا كنت تستطيع التحكم في فمك، فإن تبني وجه بوكر جيد يكون أسهل بكثير. يساعد الحفاظ على شفتيك متلاصقين معًا أيضًا في استقرار بعضهما البعض ويمنحك تأثيرًا أفضل للحفاظ على تعبير محايد ومريح.

– الشيء نفسه ينطبق على حاجبيك. عادة ما تكون الحركات المفاجئة للحواجب مؤشرًا على العصبية.

– أرخِ فكّك. يخزن فكك أكبر قدر من التوتر، لذا قم بإرخاء تلك العضلات. دعها ترتاح في وضع طبيعي ولا تضغط. يلعب فكّاك دورًا كبيرًا في التعبير عن العديد من ردود الفعل والعواطف في الوجه، بما في ذلك العبوس والابتسام والتوتر والابتسام. للحفاظ على فكيك تحت السيطرة، تأكد من أنهما مرتخيان ومرتاحان، وكذلك افتح فمك وأغلقه من حين لآخر. علاوة على ذلك، يجب أن تتجنب عضّ أسنانك أو طحنها لأنها علامة على أنك على وشك الخضوع للضغط.

– ارتدِ نظارات شمسية سوداء. تغطي النظارات الشمسية معظم المناطق المهمة في وجهك، وبذلك لا تقلق بشأن اكتشاف الآخرين لاستراتيجيتك ولأفكارك. نظرًا لأن النظارات الشمسية لا تعمل جيدًا في الداخل، يجب أن تجد مكاناً قريبًا من مصدر الضوء.



– ابقَ على وعي بلغة جسدك. في حين أن إبقاء وجهك قيد الفحص هو أهم خطوة، يجب ألا تنسى باقي جسدك. إن الطريقة التي تتحرك بها وتتصرف يمكن أن تزود خصمك بأدلة صغيرة على أن لديك شيئًا تخفيه.

– تجنب التشنجات اللاإرادية الكبيرة. وبالمثل، فإن الابتسام المفرط والكلام العفوي والضحك هي سيئة لوجه البوكر.

– اتخذ وضعية مريحة. مثل وجهك، يمكن لوضعيتك وطريقة وقوفك وجلوسك أن يخبر كثيرًا عنك. لهذا السبب عليك أن تأخذ نفسًا عميقًا وتسترخي في وضعيتك بالكامل. بالطبع، هذا لا يأتي بشكل طبيعي. أولاً، تحتاج إلى رفع وخفض كتفك عدة مرات لإرخاء عضلات الرقبة والكتف. يجب أن يتبع ذلك بأخذ نفس طويل وعميق، ثم تقويس ظهرك، واستقر في وضع مستقيم. قم بتحريك رأسك حول الرقبة عدة مرات، وقم بإرخاء أي توتر في ذراعيك أو ساقيك. عند الانتهاء من كل هذه التمارين، يجب أن يكون ظهرك في وضع طبيعي، وكذلك التخلص من أي توتر أو إجهاد.

– التململ غير مقبول. التململ هو علامة مؤكدة على التوتر، وهو أمر غير مقبول إذا كنت تريد ارتداء قناع وجه البوكر الصارم. يجب تجنب أي حركات غريبة أو تشنجات.



– فقط راقب نفسك عندما تكون متوترًا أو متحمسًا. هل تشد أكمامك أو ياقة قميصك أو ربطة عنقك؟ هل تفرك يديك معاً أو تفرك وجهك؟ هل تنقر بإصبعك أو تعضّ أظافرك أو تطقطق مفاصل أصابعك؟ هل تهزّ ساقك؟ إذا كنت تنجذب إلى أي من هذه العادات الصغيرة وأنت تحت الضغط، فيجب أن تحرص على إيقافها. يستغرق الأمر وقتًا، لذا تدرب كثيرًا مع أصدقائك ومعارفك وفي الأماكن اليومية كالمقهى وأماكن العمل.

– ابحث عن أداة أو طريقة للتنفيس عن التوتر. يمكن أن يتراكم التوتر بسهولة، ولكن بدلًا من تركه يسيطر عليك، استخدم كرة الإجهاد، وألعاب أخرى، وما إلى ذلك لتحويل التوتر إلى مكان آخر.

– مهما فعلت، يجب ألا تضغط على ما تمسك به بيدك أو تستخدم كلمات بذيئة أو تضرب الطاولة أو ترمي بالأشياء بإحباط وعصبية.

– احتضن صوت "وجه البوكر". يجب أن تمتلك لغة جسد ووجه بلا تعبير يتماشيان جنبًا إلى جنب مع صوت محايد لن يكشف عن مشاعرك الحقيقية. كيف تحافظ على صوت "وجه البوكر"؟ كلما قل عدد الكلمات، صار صوتك غير مكشوفاً. يحمل صوتك الكثير من المعاني والعاطفة، ولهذا السبب يجب أن تتحدث فقط عن حقائق بهدوء. التزم بعدد أقل من الكلمات واجعل تواصلك موجزًا. لإلهاء نفسك والابتعاد عن الكلام، امضغ العلكة.



وكذلك من المفيد التفكير فيما تريد أن تقوله قبل أن تتحدث. بهذه الطريقة يمكنك منع نفسك من أن تبدو متحمسًا أو محبطًا.

– عندما تكون تحت الضغط، يجب أن يكون حديثك بسيطًا وقصيرًا ومباشرًا. على أي حال، يجب أن تختصر تواصلك مع الإجابات والمداخلات المكونة من كلمة واحدة. إن التعثر في جملك أو التلعثم أو قول "أممم" عدة مرات يظهر أنك متوتر أو غير متأكد من نفسك، فاحذر ذلك.

– يجب أن تكون نبرة صوتك خفية ومتساوية. يجب أن تصفّي ذهنك وتحضّر حلقك وأن تأخذ نفسًا عميقًا قبل أن تتحدث حتى يكون لديك ما يكفي من الهواء للتحدث بشكل محايد وطبيعي وهادئ. بهذه الطريقة، يخرج صوتك محايدًا وغير عاطفياً. هزّ رأسك أو أومئ برأسك إذا لم تكن متأكدًا من صوتك، أو إذا كنت تعتقد أن صوتك سوف يخونك، فهناك طريقة للخروج، ببساطة أومئ برأسك أو هزّ رأسك عند التواصل مع الشخص الآخر. هذا مقبول بدلاً من قول "نعم" أو "لا".

– أربك خصومك بالتحدث باستمرار بدلاً من التزام الصمت. إذا كنت متحدثًا كبيرًا في الحياة الواقعية، فيمكنك استخدام ذلك لصالحك. تحدث باستمرار لإحداث إرباك لخصومك وتشتيت انتباههم عن طريق تحويل انتباههم عن



الأمور الهامة نحو ما تقوله. هذا يعني أنه يجب عليك قول شيء ما عن كل شيء، والتعليق حتى على أكثر الأشياء تافهة.

– تجنب ردود الفعل. لعنة كل وجوه البوكر هي رد الفعل. يجب أن يكون وجهك قناعًا محايداً وغير قابلاً للقراءة. إن إظهار المتعة أو الغضب أو الفزع سوف يُفسد واجهتك، فتجنّب رد الفعل هو مهارة أيضًا، تمامًا مثل الاسترخاء، لذا كن صبورًا واعمل على الحفاظ على تعبيرك محايدًا. بغض النظر عما يحدث حولك، فإن إخفاء ردود أفعالك قوة لأنه لا أحد يعرف ما تفكر فيه أو ما الذي ستفعله.

من الطرق الجيدة لتجنب الرد على المواقف تحليل ما يحدث. فكر في سبب وقوع الحدث وماذا ستكون آثاره وعواقبه. كلما بدأت التحليل الجاد للحدث بشكل أسرع بعد حدوثه، كلما تمكنت من إخفاء عواطفك بشكل أفضل.

– إذا كنت تتعارض باستمرار مع ردود أفعالك، فلن يتمكن أحد من تخمين ردود أفعالك الحقيقية. هذا أصعب بكثير ولكن يمكن أن يعمل لصالحك.

– اخفِ فمك بيدك. إذا فشل كل شيء آخر، غطّ فمك بيدك لإخفاء ابتسامة أو عبوس وتساعد في الحفاظ على وجه البوكر لديك. أثناء قيامك بذلك، قم بتدليك فمك ووجنتيك لتهدئتهما قليلاً، لمساعدتك على الحفاظ على تعبير محايد بشكل أفضل.



وجه البوكر هو إستراتيجية رائعة تساعد في إخفاء ما تشعر به حقًا حيال الأمور التي حولك والتي تحدث لك. لجعل وجهك مثالي كوجه لاعب البوكر الماهر، تحتاج إلى السيطرة على وجهك ولغة جسدك وصوتك، والتأكد من أنها جميعًا بلا تعبير.